



マスターズ 45 歳区分・50 歳区分

☆50m ☆100m☆

◇自由形世界記録保持者◇



原英晃さん スイムクリニック

～ クロール ワンストロークで大きく進む泳ぎのコツを学ぼう ～

【日程】 : 11月2日(土)

①11:25~12:05 ②12:30~13:40 ③14:40~15:50 ④16:05~17:15

【内容】 : ①陸トレ 水泳に繋げる体幹トレーニング

②クロール (伸びのある泳ぎを 姿勢・グライド強化)

③クロール (キャッチの極意 水を捉える)

④クロール (手足のタイミング コンビネーション)

*各レッスン 25m以上クロールが泳げる方が対象です。

【定員】 : 陸トレ 16名 スイムレッスン 各12名

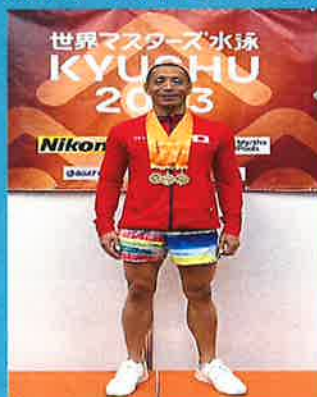
【料金】 : ①陸トレ ¥2,000 (税込) ②スイム ¥4,000 (税込)

【申込期間】 : 10/20(日)10時~受付開始 10/27(日)19時〆切

*先着順での受付となっております。










【申し込み方法】

- レッスン参加対象者は「十條ウェルネスクラブ会員様」のみとなっております。
- 十條ウェルネスクラブのフロントにて、申し込み時に代金をお支払下さい。
お支払方法は、現金のみとなっております。(電話でのお申込みは不可)
- キャンセルは、10月31日(木)22時迄のご連絡で、全額返金致します。
以降のキャンセルは、返金致しかねますのでご了承下さい。
- ご不明な点は、スイムインストラクター奥本までお問い合わせ下さい。



11/2(土)スタジオ & スイムイベント実施日

特別編成レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	10:30~11:15 シンプルエアロ45 sarry 	10:30~10:50  ホットウォーク20 STAFF
11:00		11:00~11:45 水中バレー45 STAFF 
11:30	11:25~12:05 ①陸トレ(有料イベント) 原 英晃 	※イベント特別編成の為、 通常スケジュールと 異なる点がございます。 ご迷惑をお掛けし、 申し訳ございません。
12:00	詳しくは館内POPにて	
12:30	12:15~13:15 美bodyメイキング60 (easy) 岡本  	12:30~13:40 ②クロール(有料イベント) (姿勢・グライド強化) ※1.2コース使用 原 英晃
13:00		詳しくは館内POPにて
13:30	13:30~14:30 リラックスヨガ60 森下 	
14:00		14:40~15:50 ③クロール(有料イベント) (キャッチの極意) ※1.2コース使用 原 英晃
14:30	14:45~15:45 背骨コンディショニング 60 松田  	詳しくは館内POPにて
15:00		16:05~17:15 ④クロール(有料イベント) (手足のタイミング) ※1.2コース使用 原 英晃
15:30		
16:00	イベント受付について(スタジオ) ■ イベント受付…開始15分前 ■ 受付順…参加時の受付順 (不在時は次の方を案内)	